Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт бизнеса и делового администрирования

Факультет международного бизнеса и делового администрирования

УТВЕРЖДЕНА
решением Ученого совета ИБДА
Протокол от «08» сентября 2016 г.
№ 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.09 Самоменеджмент

38.03.02 Менеджмент

Международный менеджмент

Бакалавр

Очная форма обучения

Год набора – 2017

Москва, 2016

Автор(ы)–составитель(и):

К.филол.н. Шамис Евгения Михайловна

Заведующая кафедрой гуманитарных наук, деловой этики и социальной ответственности ИБДА, д.филос.н., профессор КолесниковаИ.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы…….. 4

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся и место дисциплины в структуре образовательной программы……. 4

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий и структура дисциплины…….. 5

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине……..... 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…….. 11

6. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля), ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине…….. 12

7. Материально-техническая база, информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)…… 12

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина **Б1.Б.09 «Самоменеджмент»** обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1	Способность к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС-6.1	<u>на уровне знаний</u> - Как быть «цельной личностью» - Какие стратегии персонального развития существуют - Как действуют менеджеры и лидеры - Как быть хорошим менеджером своей жизни - Как работает коммуникация - Как работает мотивация - Как работает креативность - Как принимать решения и управлять временем - Как справляться со стрессом
	<u>на уровне умений</u> - Как разрабатывать план личного развития - Как делать самодиагностику - Как делать самопрезентацию - Как описывать свои сильные, слабые стороны, уникальность - Как работать с идеями и персональной креативностью - Как давать обратную связь - Как рассказывать истории (storytelling) - Как задавать вопросы, которые способствуют хорошей коммуникации - Как ставить цели и принимать решения
	<u>на уровне навыков</u> - Как задавать вопросы на понимание и уточнение ситуации - Как работать с идеями - Как делать самопрезентацию

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся и место дисциплины в структуре образовательной программы.

Объем дисциплины

Учебным планом для дисциплины Б1.Б.09 «Самоменеджмент» установлено:

- трудоемкость дисциплины– 2 з.е.,
- контактная работа с преподавателем – 24 часа, в том числе 12 часов – лекции, 12 часов – практические занятия;
- самостоятельная работа – 48 часов;

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.09 Самоменеджмент, предназначена для студентов 1-го курса, изучается в 1 семестре.

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет включает тест, групповую презентацию.

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий и структура дисциплины

(очная форма обучения)

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	**ЛР**	**ПЗ**	**КСР**		
Тема 1	Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться.	6	2				4	нет
Тема 2	Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни.	6	2				4	Обсуждение
Тема 3	Менеджер: как делать презентации и самопрезентации.	6	2				4	Опрос (Устная презентация)
Тема 4	Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития.	6	2				4	нет
Тема 5	Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность.	6	2				4	Обсуждение
Тема 6	Стресс-менеджмент и как сказать нет.	6	2				4	Нет
Тема 7	Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями	6			2		4	Д
Тема 8	Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика.	6			2		4	Нет

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	**ЛР**	**ПЗ**	**КСР**		
Тема 9	Управление самомотивацией и поведением.	6			2		4	Нет
Тема 10	Управление стрессом.	6			2		4	Нет
Тема 11	Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.	6			2		4	Обсуждение (Устная обратная связь в группе)
Тема 12	Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития.	6			2		4	нет
Промежуточная аттестация								**Зачет (Т, ГП)**
	Всего:	**72**	**12**		**12**		**48**	

Примечание:
** – формы текущего контроля успеваемости:*
Опрос (О)
Обсуждение

Содержание дисциплины

Тема 1. Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться.
Управленческая деятельность в 21-м веке и осознание необходимости развития навыков самоменеджмента для успешного развития. Определение задач курса для себя. Определение понятия «цельной личности» и причин, почему к ней нужно стремиться.

Тема 2. Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и управление временем: как быть хорошим менеджером своей жизни
Задачи менеджмента и самоменджмента для менеджера, лидера, собственника в 21-м веке. Динамика изменений и глобальной конкуренции в 21-м веке. Основные качества и компетенции менеджера. Теория поколений как инструмент менеджмента и самоменеджмента. Понятие сфер деятельности. Переходное время. Планирование личного переходного времени.

Тема 3. Менеджер: как делать презентации и самопрезентации.
Изменение коммуникации в 21 веке – новые запросы и особенности. Инструменты коммуникации. Коммуникация в разных культурах. Презентации и самопрезентации – цели, результаты, инструменты. Сторителлинг как технология качественной коммуникации.

Тема 4. Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития.
Менеджер, собственник и лидер – выбор стратегии поведения и персонального развития в зависимости от целей и задач. Теории лидерства и выбор стратегии персонального развития. Теория Эйзенхауэра.

Тема 5. Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства, уникальность и ответственность.
Как определить успех – личный и групповой. Ответственность и уникальность – как они влияют на технологии лидерства.

Тема 6. Стресс-менеджмент и как сказать нет.
Понятие стресса и стресс-менеджмента. Характеристики стресса. Стратегии предотвращения и управления стрессом. Понятие о зонах комфорта и их влиянии на эффективность деятельности.
Ситуации, когда сказать «нет» и как это сделать.

Тема 7. Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями
Подходы карьерного, профессионального, личностного роста и стратегии персонального развития. Вызовы на пути к этому. Понятия гибкость, творчество, креативность, выбор стратегии своего личного обучения и развития. Обучение в течение всей жизни. Инструменты креативности в жизни и развитии

Тема 8. Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика.
Знание и познание. Разные формы управления знаниями. Языковые картины мира и как они помогают управлять знаниями. Понятие самодиагностики и ее взаимосвязь с управлением собой.

Тема 9. Управление самомотивацией и поведением.
Понятие мотивации и самомотивации. Теории мотивации. Индивидуальные особенности мотивации и индивидуальный план развития.
Поведенческая экономика как инструмент мотивации.

Тема 10. Управление стрессом.
Уровень стресса и практические инструменты предотвращения и управления стрессом.

Тема 11. Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.
Общение и коммуникация. Задачи коммуникации в бизнесе и жизни. Теории коммуникации (Э.Берна, Приемник-Передатчик, Айсберг). Дистанции и уровни общения. Восприятие человека разными людьми. Окно Джогари и обратная связь. Диагностика: как меня воспринимают.

Тема 12. Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития.
Сети контактов и как ими управлять, как их развивать. Организация своего пространства коммуникации. Самоменеджмент - перспективы использования полученных знаний и развития умений. Как это поможет мне быть более конкурентоспособным в 21 веке – веке глобальной конкуренции. Работа с индивидуальным планом развития. Вопросы – ответы.

4. Материалы текущего и итогового контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего и итогового контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.09 Самоменеджмент используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Введение. Управление собой и эффективный менеджер, лидер, собственник 21-го века: цельная личность и к чему стремиться.	Нет
Тема 2. Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни.	Устное обсуждение
Тема 3. Менеджер: как делать презентации и самопрезентации.	Обсуждение
Тема 4. Менеджмент и лидерство: стратегии персонального развития.	Нет
Тема 5. Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность.	Обсуждение
Тема 6. Стресс-менеджмент и как сказать нет.	Нет
Тема 7. Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями	Обсуждение
Тема 8. Стратегии персонального развития: анализ и управление знаниями, самодиагностика.	Нет
Тема 9. Управление самомотивацией и поведением.	Нет
Тема 10. Управление стрессом.	Нет
Тема 11. Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь.	Обсуждение
Тема 12. Эффективная коммуникация: управление сетями контактов и план персонального развития. Заключение: как я буду применять эти знания для своего персонального развития.	Нет

4.1.2. Зачет проводится в форме письменного тестирования и групповой защиты проекта в устной форме

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по темам текущего контроля

Тема 2. Менеджмент и самоменеджмент. Самодиагностика и как быть хорошим менеджером своей жизни. – Обсуждение (Что значит быть хорошим менеджером для себя и для других?)

Тема 3. Менеджер: как делать презентации и самопрезентации. – Устный опрос (Самопрезентации) и Обсуждение (Как презентовать себя в разных форматах, чтобы это было интересно всем?)

Тема 5. Менеджмент и лидерство: успех, уровни лидерства и ответственность. – Обсуждение (Что значит быть настоящим лидером своей жизни?)

Тема 7. Стратегии персонального развития: креативность и работа с идеями. – Обсуждение (Как создать лучшие условия для появления идей?)

Тема 11. Эффективная коммуникация: как доносить информацию и давать обратную связь. – Обсуждение (Как дать хорошую обратную связь, чтобы она была полезна другому человеку?)

4.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1	Способность к самодиагностике и выработке стратегии личностного роста и персонального развития

4.3.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-6.1	Умение формировать адекватную самооценку	Многоплановое рассмотрение (анализ) слабых и сильных сторон личности в повседневной жизни и профессиональной среде

4.3.3 Типовые контрольные задания или иные материалы (типовые оценочные материалы), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы к тестированию:

1. **Напишите, что Вы планировали получить, а что реально получили в результате обучения на курсе «Самоменеджмент»?**
   Заполняется индивидуально

2. **Внедрение новых материалов, компонентов, процессов называют:**
   a) Креативность
   b) Инновация
   c) Гиперспециализация

3. **Расставьте порядок этапов появления идеи:**
   a) Инкубация
   b) Озарение
   c) Подготовка
   подготовка – инкубация – озарение

4. **Распределите, какими функциями обладает менеджер, а какими - лидер.**

Напротив соответствующей характеристики поставьте букву: М- менеджер; Л-лидер.

a) Управляет – *М*
b) Обожаем – *Л*
c) Опирается на контроль и систему – *М*
d) Спрашивает, что и почему – *Л*
e) Опирается на доверие людей – *Л*
f) Уважаем – *М*
g) Спрашивает как и где – *М*
h) Творит – *Л*

5. **Расставьте этапы планирования в соответствии с этапами их реализации на практике:**
   c) Выделение целей и разработка стратегии
   a) Определение фронта работ
   b) Направление и мотивация всех участников рабочего процесса
   d) Отслеживание хода работ

6. **Лидерство рассматривается не как характеристика конкретного типа личности, а как характерная часть ситуации, в которой человек сознательно берет на себя роль лидера, в теории:**
   a) Теория случайности
   b) Трансакционной теории
   c) *Ситуационной теории*

7. **Нарисуйте матрицу Эйзенхауэра и обведите квадрат, на котором фокусируется успешный человек:** *Студенты рисуют ее в соответствии с рисунками и записями на лекции*

8. **Нарисуйте «Окно Джогари» и напишите название каждого квадрата:** *Студенты рисуют ее в соответствии с рисунками и записями на лекции*

9. **Вы интенсивно работаете уже в течение 1 года, у Вас явный стресс. Напишите 3 вещи, которые Вы сделаете в первую очередь.**
   a)……
   b)……
   c)……

10. **На какие культурно-образовательные мероприятия вы сходили и что из них вы порекомендуете другим?**
    a)……
    b)……
    c)……
    d)……
    e)……

Примеры тем для подготовки групповой презентации (групповому проекту).

1. Как быть успешным глобальным лидером: учимся у собственников и руководителей корпораций (Билл Гейтс, Марк Цукербург, Илон Маск, Диана фон Фюрстенберг, Алексей Марей).
2. Как управлять интернетом, чтобы он не управлял тобой.
3. Цельная личность: к чему стремиться.
4. Управление стрессом: решения 21-го века.

5. Как прожить 120 лет: новая гигиена успешного руководителя.
6. Технологии самодиагностики: что, как и когда делать.

Шкала оценивания

85-100 баллов	В тестировании более 85% ответов правильные. Презентация выполнена в соответствие с критериями: соответствие теме, участие всех членов группы, качество и глубина анализа темы
84-70 баллов	В тестировании от 70% до 84% ответов правильные. Презентация выполнена в соответствие с критериями: соответствие теме, участие всех членов группы, качество и глубина анализа темы
69-55 баллов	В тестировании от 55% до 69% ответов правильные. Презентация выполнена в соответствие с критериями: соответствие теме, участие всех членов группы, качество и глубина анализа темы
Менее 55 баллов	В тестировании менее 55% ответов правильные. Презентация выполнена неудовлетворительно.

Перевод баллов в традиционную систему оценки:

Баллы по 100-балльной системе	Пятибалльная система оценки	Система оценивания «зачтено-не зачтено»
85-100 баллов	отлично	Зачтено
70-84 баллов	хорошо	зачтено
55-69 баллов	удовлетворительно	зачтено
Менее 55 баллов	неудовлетворительно	Не зачтено

4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Зачет включает два вида работы:

1. Тестирование – в течение 1,5 часов все студенты выполняют письменное тестирование, которое затем оценивается по балльной системе.
2. Групповой проект – группы в составе 5-6 человек делают презентации, каждая из которых длится от 4-х до 5-ти минут. Затем идет групповая дискуссия по следующим вопросам: Что сделано хорошо, Что можно улучшить. То есть каждая группа получает рекомендации как от других студентов, так и от преподавателя. Длительность дискуссии по итогам презентации составляет от 5 до 10 минут.

5.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

- Прочитать основную литературу и по необходимости дополнительную литературу, прослушать лекции на TED, заполнить раздаточные материалы и перед зачетом перечитать их.
- При подготовке презентации на зачет включать в работу всех членов группы, отслеживать глубину и качество проработки темы. Презентация делается в визуальном (или визуально-аудиальном) формате и длится от трех до пяти минут. Необходима тренировка презентации – когда информация рассказывается (не зачитывается), когда соблюдается временной график.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Завьялова, Е.К. Психология достижения успеха: введение в коучинг [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СПбГУ, 2010. https://e.lanbook.com/book/47503

6.2 Дополнительная литература

1. Майерс Д. Психология. 2009

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы – не используются

6.4 Нормативные правовые документы – не используются

6.5 Интернет-ресурсы

1. Теория поколений в России. - http://rugenerations.su
2. TED – https://www.ted.com/talks

6.6 Иные источники (*рекомендовано для чтения***):**

1.Кови С. Восемь навыков высокоэффективных людей.
2.Кийосаки Р. Богатый ребенок. Умный ребенок.
3. Kaputa Catherine. U R a brand: How smart people brand themselves for business success. – USA, 2014.
4. Алдер Г. Стресс-менеджмент. – М., 2001.
5. Вэнс Э. Илон Маск: Тесла, SpaceX и дорога в будущее. – М, 2016.
6. Гейтс Б. Бизнес со скоростью мысли. – М., 2001.
7. Друкер П. Задачи менеджмента в 21-м веке. – М., 2002.
8. Кэмерон Дж. Путь художника. – М, 2016.
9. Кэмерон Дж. Золотая жила. – М., 2013.
10. Кэш Дж. Как стать творцом своей удачи.
11. Льюис Р.Д. Деловые культуры в международном бизнесе. – М.: Дело, 2001.
12. Максвелл Дж. Воспитай в себе лидера. – М.: ООО «Попурри», 2005.
13. Нордстрем К.А., Риддестрале Й. Бизнес в стиле фанк. Капитал пляшет под дудку таланта. 2008.
14. Полли Берд. Тайм-менеджмент: Планирование и контроль времени. – М., 2001.
15. Талер Р. Новая поведенческая экономика: почему люди нарушают правила традиционной экономики и как на этом заработать.
16. Шамис Е., Никонов Е. Теория поколений: Необыкновенный Икс». – М., Синергия, 2016.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Ноутбук (пакет офисных приложений MS Office)
Мультимедийный проектор
Колонки или система звукового обеспечеия
Флип-чарт
Маркеры